

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Pro Senectute : wer was wie wo

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

***Nach den Sommerferien starten wieder viele Sport- und Bildungskurse – auch in Ihrem Kanton.  
Bestellen Sie das Programm oder informieren Sie sich im Internet.***

## AARGAU

### GEMEINSAM FEIERN

Wir feiern den 100. Geburtstag. Feiern Sie mit! Am Mittwoch, 13. September, von 11 bis 19 Uhr sind wir auf dem Bahnhofplatz in Aarau und am Mittwoch, 27. September, von 11 bis 19 Uhr auf dem Bahnhofplatz in Baden für Sie vor Ort. Ein abwechslungsreiches Tagesprogramm, moderiert von Schlagersängerin Monique, erwartet Sie. Eine Festwirtschaft lädt zum Verweilen und Diskutieren ein. Experten geben Ihnen Tipps zu Themen wie Billettkauf mit dem Smartphone, Umstellung auf IP-Telefonie, Finanzen, Gesundheit und Fitness. Ein Bühnenprogramm verspricht Unterhaltung und vieles mehr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**www.ag.prosenectute.ch**

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### LACHEN HILFT

Lachen erleichtert schwere Zeiten: Vortrag am 14. September, 20 Uhr im evang. Kirchgemeindehaus Herisau; der Referent arbeitet als Seelsorger, Trauerbegleiter und Klinikclown und berichtet aus seiner Erfahrung. Lassen Sie Ihre Fotos nicht auf Computer oder Smartphone schlummern! Gestalten Sie damit Ihr persönliches Fotobuch – unser Kurs begleitet Sie in einer kleinen, geselligen Gruppe Schritt für Schritt (Start am 13. September in Herisau). Informationen:

**Telefon 071 353 50 30**

**www.ar.prosenectute.ch**

## APPENZELL INNERRHODEN

### SICHER UNTERWEGS

Ab Samstag, 2. September, bringen ihnen Jugendliche den Umgang mit dem Tablet näher und zeigen, was damit alles möglich ist. Die beliebten Gespräche über Kunst starten in Oberegg am 7. September. Ihre Auto-

fahrkenntnisse können Sie im Kurs vom 12. September in Theorie und Praxis auffrischen. Am 26. September informieren wir im Bahnhof Appenzell zum Zonentarif und Billettlösen. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter:

**Telefon 071 788 10 21**

**www.ai.prosenectute.ch**



## BASEL

### SPAZIERGANG STATT TABLETTE

Zum gesunden Lebensstil gehört der gute Schlaf, weiss der Sportwissenschaftler Markus Gerber von der Universität Basel. Er empfiehlt auf keinen Fall den Griff zur Schlaftablette, wenn man Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen hat: «Diese Mittel können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Und zudem machen sie süchtig.» Deutlich besser wirkt ein zügiger Spaziergang. Die Erkenntnisse aus den Studien präsentiert Markus Gerber in seinem Vortrag «Sport und Schlaf» von Dienstag, 17. Oktober, (16.00 bis 17.30 Uhr) im Akzent Forum an der Rheinfelderstrasse 29. Weitere Vorträge in Kooperation mit dem Departement Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel finden Sie im Internet.

**Telefon 061 206 44 44**

**www.bb.pro-senectute.ch**

## KANTON BERN

### BEWEGEN SIE SICH MIT UNS!

**Region Bern** Viele Menschen wünschen sich, im Alter selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei zu leben. Wer mehr über das Älterwerden weiss, kann bereits mit kleinen Veränderungen viel bewirken. Zwäg ins Alter (ZiA): Gesundheitsberatungen, Veranstaltungen.

**Telefon 031 359 03 03**

**Biel/Bienne-Seeland** Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihr Gedächtnis unterstützen können oder was der Blase im Alter guttut, dann sind Sie willkommen an unseren kostenlosen Vorträgen auch zu anderen Themen von Zwäg ins Alter.

**Telefon 032 328 31 11**

**www.region-bbs.ch**

**Berner Oberland** «Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.» – lernen Sie eine Sprache oder frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse in einer unserer Gruppen auf.

Infos zu den Kursen unter

**Telefon 033 226 70 70**

**Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch**

**Emmental-Oberaargau** Ein weiterer Country-Line-Dance-Kurs beginnt in Burgdorf Mitte August. Schrittkombinationen werden gemeinsam geübt. Beachten Sie ebenfalls unser separates Wanderprogramm im activ-Magazin. Auskunft erhalten Sie unter

**Telefon 062 916 80 90**

**www.region-eo.ch**

## FREIBURG

### KRAFT UND GEHIRN

Auch diesen Herbst bieten wir wieder ein abwechslungsreiches Programm an. Hören Sie Erklärungen zur klassischen Musik oder machen Sie mit am Life-Kinetik-(Gehirn)-Training. Die Damen besuchen eventuell unseren Make-up-Kurs und die Herren das Krafttraining! Zahlreiche Angebote

bringen Abwechslung in den Alltag. Gerne lassen wir Ihnen unser detailliertes Programm zukommen. Auskunft:

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)**

## GLARUS

### REISEPLANUNG – SO GEHTS

Der Trend, mit dem Tablet oder Smartphone Ferien und Reisen zu organisieren, setzt sich durch. Unser neuer Kurs ab Anfang September (2x2 Lektionen) vermittelt, wie einfach das ist: Wie das geeignete Transportmittel, das passende Hotel oder Restaurant gefunden, gebucht oder wieder storniert wird und wie man eine Übersicht über die Attraktionen am Zielort erhält.

**Telefon 055 645 60 20**

**Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)**

## GRAUBÜNDEN

### SCHNUPPERN IM SEPTEMBER

Die Fachstelle Bildung und Kultur von Pro Senectute Graubünden feiert ihren 20. Geburtstag! Dieses Jubiläum feiern wir mit einem Schnuppermonat. Anstelle einer Party laden wir im September Seniorinnen und Senioren ein, kostenlos und ohne Anmeldung in all unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten zu schnuppern (ausgenommen sind Ferien und Ausflüge).

**Telefon 081 252 75 83**

**Mail [kurse@gr.prosenectute.ch](mailto:kurse@gr.prosenectute.ch)**

## LUZERN

### SENIORKINO BIS MÄRZ 2018

Das Seniorenkino cinedolcevita Luzern geht bereits in sein siebtes Jahr. Erneut bietet es ein abwechslungsreiches Programm. Gestartet wird im Stattkino am Dienstag, 3. Oktober, um 14.30 Uhr mit einer Luzerner Premiere von François Desagnat und seinem



*«Mit Tablet oder Smartphone Reisen, Transportmittel und Restaurants buchen – Wir zeigen, wie es geht.»*

**Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)**

Film «Adopte un veuf». Programme sowie Infos zu den Filmen erhalten Sie direkt an der Kinokasse oder unter [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) sowie [www.stattkino.ch](http://www.stattkino.ch). Tickets à CHF 13.– für sämtliche Vorführungen gibt es im Stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki-Panorama. Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss, Lift vorhanden, das Kino ist rollstuhlgängig. Reservation empfohlen:

**Telefon 041 410 30 60**

**Mail [info@stattkino.ch](mailto:info@stattkino.ch)**

## NIDWALDEN

### NEUES PROGRAMM 2017/2018

Unser neues Kursprogramm August 2017 bis Juli 2018 ist da. Es beinhaltet wieder viele interessante und gesellige Angebote. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und eine frühzeitige Anmeldung. Haben Sie Interesse am Aufbau oder Mitwirken in einer Tavolata? Gerne beraten und vernetzen wir Sie. Nehmen Sie mit uns unverbindlich Kontakt auf.

**Telefon 041 610 76 09**

**Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch)**

## OBWALDEN

### NEUES ENTDECKEN

Das Herbstprogramm 2017 mit unseren Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen. Sie können es auch auf unserer Homepage anschauen. Wir starten mit Antara, Tai-Chi, Yoga und Gehirnjogging. Am 14. September erfahren Sie in einem Vortrag, wie Sie mit dem Smartphone eine Reise planen können und welche Apps Ihnen dabei nützen. Am gleichen Tag lernen Sie, was ein Hashtag (#) ist, und den Umgang mit Twitter. Melden Sie sich bitte rasch an:

**Telefon 041 666 25 45**

**Mail [info@ow.prosenectute.ch](mailto:info@ow.prosenectute.ch)**

## SCHAFFHAUSEN

### FEIERN SIE MIT!

Zum 100-jährigen Bestehen präsentieren wir uns am Freitag, 8. September, auf dem Herrenacker. Um 10 Uhr eröffnen wir den Jubiläumstag mit Gratiskaffee und -gipfeli. Neben Wissenswertem aus unserem Dienstleistungsprogramm bieten wir Fitnesskurse zum Mitmachen an. Machen Sie einen Gratschörtest, genießen Sie die Festwirtschaft oder posieren Sie für das grösste Generationen-Selfie der Welt. Unsere Senioren-Agenda erscheint am 22. August als Beilage im Schaffhauser Bock.

**Telefon 052 634 01 01**

**Mail [info@sh.pro-senectute.ch](mailto:info@sh.pro-senectute.ch)**



## SCHWYZ

### START IN DEN KURSHERBST

Nach den Sommerferien starten bei uns die neuen Bildungs- und Sportangebote. Entdecken Sie Everdance, einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner. Im Schnupperkurs können Sie Alphorn spielen lernen, im Kalligraphiekurs Ihre Kreativität erkunden. Erleben Sie spannende Tagesausflüge oder reservieren Sie sich einen Platz bei unseren Reisevorträgen. Bestellen Sie das neue Programm in Brunnen oder studieren Sie es im Internet:

**Telefon 041 810 32 27**

**www.sz.prosenectute.ch**

## SOLOTHURN

### SPORTLEITER/INNEN FITGYM

Pro Senectute Kanton Solothurn sucht für den Bereich Fitness und Gymnastik (FitGym) Sportleiter/innen für stundenweise Einsätze. Arbeiten Sie gerne mit älteren Menschen, sind sportbegeistert und einfühlsam? Würden Sie eine mehrtägige Ausbildung zur/m Erwachsenen sportleiter/ in absolvieren, dann freuen wir uns über Ihre Online-Kurzbewerbung. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle:

**Telefon 032 626 59 59**

**Mail info@so.pro-senectute.ch**

## ST. GALLEN

### FÜR ALLE ALTERSFRAGEN

Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder

als Angehörige – wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessieren Sie sich für Bildungs- und Sportkurse? Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Information und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.

**www.sg.prosenectute.ch**

## THURGAU

### NEU: ANLAUFSTELLE DEMENZ

Seit Juli betreibt Pro Senectute Thurgau im Auftrag von Alzheimer Thurgau acht Anlaufstellen für Demenzfragen. Bei demenziellen Erkrankungen sollen sich Betroffene und Angehörige frühzeitig Hilfe holen können. Sie finden in den Anlaufstellen Informationen rund um das Thema Demenz. Unsere Sozialarbeitenden geben Auskunft, beraten und unterstützen. Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr:

**Telefon 071 626 55 44**

**Mail anlaufstellen@alz.ch**

## TICINO E MOESANO

### SPORT UND BILDUNG

Ende August erscheint unser neues Sport- und Bildungsprogramm für

deutschsprachige Senior/-innen im Tessin. Im Locarnese gibt es etwa Rückengymnastik, Pilates, Zumba oder Yoga sowie Italienisch, Gedächtnistraining oder PC im Angebot. Details unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (deutsch anklicken). Das Kursprogramm in italienischer Sprache ist erhältlich unter Telefon 091 912 17 17, Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org). Infos und Anmeldung über das Centro Regionale in Muralto:

**Telefon 091 759 60 20**

## URI

### NEUE KURSANGEBOTE

Bestellen Sie das neue Bildungs- und Bewegungsprogramm. Sie finden viele bewährte Angebote, aber auch Neuigkeiten. Kennen Sie zum Beispiel das Spiel DOG, das turniermässig gespielt wird? Finden Sie Neues in den Bereichen Computer und Telefonie. Planen und buchen Sie Ihre nächste Reise unkompliziert per Internet oder lernen Sie Twitter kennen. Für diejenigen, die gerne tanzen, bieten wir neu ab Oktober Tanznachmittage an.

**Telefon 041 870 42 12**

**www.ur.pro-senectute.ch**

## WALLIS

### TANZ AUF LA POSTE

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Visp begleiten Sie am Samstag, 2. September, von 11 bis 17 Uhr unsere Live-Tanzband und freiwillige Tanzpartner. Scheint die Walliser

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Attraktives  
Tagesprogramm  
**Gratis Eintritt**

Sonne wider Erwarten nicht, findet der Tanz im Foyer La Poste statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ihr einfaches Billett gilt gegen Vorweisung des PS-Abzeichens (CHF 5.-) auch für die Rückfahrt mit Matterhorn-Gotthard-Bahn, Postauto Wallis, Leuk-Leukerbad-Bahn und Regionalps.

**Telefon 027 948 48 50**  
**www.vs.prosenectute.ch**

## ZUG

REFERAT PETER GROSS

Was hat das lange Leben für einen Sinn in einer Gesellschaft, die das Starke und Schnelle und permanenten Stress prämiert? Peter Gross, emeritierter Professor für Soziologie an der Universität St. Gallen, verrät, wieso Alter Zukunft hat: Montag, 2. Oktober, 15 bis 17 Uhr, Burgbachsaal Zug. Die Veranstaltung ist kostenlos. Info und Anmeldung:

**Telefon 041 727 50 50**  
**Mail anmeldung@zg.prosenectute.ch**

## ZÜRICH

JUBILÄUMS-ROADSHOW

Vom 30. August bis 3. September macht die Pro-Senectute-Roadshow in Wetzikon halt und ist Gast an der Zürcher-Oberland-Messe. Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns Geburtstag. Wir unterhalten Sie mit einem kurzweiligen Programm und stellen Ihnen unsere Dienstleistungen vor. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Unsere Roadshow bietet ein abwechslungsreiches Programm von früh bis spät: Bühnen-Show mit Überraschungsgästen, ein etwas anderer Hörtest, Pro Senectute gestern und heute, gemütliches Beisammensein im Café, Tipps und Tricks zu SBB Mobile, das grösste Generationen-Selfie der Welt und vieles andere mehr.

**www.pszh.ch**

Gemeinsam entdecken

# Pro Senectute Tour

Entdecken Sie unsere Angebote und geniessen Sie einen spannenden Tag mit Pro Senectute.

## Diese Attraktionen erwarten Sie:

- Festwirtschaft den ganzen Tag
- Unterhaltsames Bühnenprogramm
- Experten-Tipps zu den Themen:
  - Umstellung auf die neue Festnetz-Telefonie (IP)
  - Gesundheit und Fitness
  - Billettkauf mit dem Smartphone

... oder tauchen Sie in die spannende Welt des Hörens ein!

**Von September bis November kommen wir in folgenden Ortschaften vorbei:**

Wetzikon	30. Aug.-3. Sep. 2017	Zürcher Oberland Messe ZOM
Schaffhausen	8. September 2017	Herrenacker
Aarau	13. September 2017	Bahnhofplatz
Baden	27. September 2017	Bahnhofplatz
Bellinzona	30. September 2017	Piazza del Sole
Winterthur	21. Oktober 2017	Archplatz
Zürich	3.-5. November 2017	Hauptbahnhof, Generation Gold

Änderungen vorbehalten.

Alle Standorte sowie unsere weiteren Jubiläumsevents finden Sie unter: [www.prosenectute.ch/100jahre](http://www.prosenectute.ch/100jahre)

Wir danken unseren Jubiläumspartnern:

**MIGROS** **NEUROTH**

**SBB CFF FFS** **swisscom** **DIE POST**

100 Jahre